VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

இந்த அயிட்டங்களின் சுவை, மீண்டும் உங்களை செய்யத் தூண்டும். செய்முறையும் எளிமையானவை. கிழங்கு வகைகளில் வெரைட்டி காட்டுங்கள். வீட்டில் அனைவரின் பாராட்டுகளையும் அள்ளுங்கள்.

உருளைக்கிழங்கு அல்வா



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு பெரியதாக - 2, சர்க்கரை - அரை கப், நெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்,

குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை, பாதாம் எசன்ஸ் - 5 சொட்டு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை நன்கு வேகவைத்து, தோல் உரித்து, கட்டி இல்லாமல் கைகளால் பிசையவும். சர்க்கரையில் மூழ்கும் அளவு நீர் விட்டு அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்துக் கொண்டு, கம்பிப்பாகாக காய்ச்சி, பிசைந்துள்ள கிழங்கையும் அதில் சேர்த்து அடிப்பிடிக்காமல் கிளறவும். கெட்டியானதும் சிறிது, சிறிதாக நெய்யை சேர்த்து கிளறி, கடைசியில் சிறிது குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். பின்னர் சிறிது ஆறியதும் பாதாம் எசன்ஸ் விட்டு கிளறவும். இது பாதாம் அல்வாவின் ருசியைக் கொடுக்கும்.

உருளைக்கிழங்கு ஃபிங்கர் சிப்ஸ்



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - ஒன்றரை கப், தக்காளி சாஸ் - 4 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி ஒரு விரல் நீளம் + அகலத்துக்கு நறுக்கி, கொதிக்கும் நீரில் உப்பு சேர்த்து அரைப்பதமாக வேகவைக்கவும். பின் நீரை வடித்துவிட்டு, ஆறியதும் வாணலியில் எண்ணெயை சுடவைத்து, வேகவைத்த கிழங்கை பொன்னிறத்தில் சற்று மொறுமொறுவென பொரித்தெடுத்து அதன் மேல் தக்காளி சாஸ் ஊற்றி பரிமாறவும்.

பனங்கிழங்கு குருமா



தேவையானவை: இளசான பனங்கிழங்கு - 2, உருளைக்கிழங்கு - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, எலுமிச்சம்பழச்சாறு - கால் டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, மல்லித்தழை - சிறிது.

விழுதாக அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 12, தேங்காய் - 1 மூடி, பொட்டுக்கடலை - 4 டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 8 டீஸ்பூன், மிளகு - கால் டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் பொடித்தது - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: பனங்கிழங்கை நன்றாக வேகவைத்து, தோல் உரித்து, நார் எடுத்து, பின் சிறு சதுரங்களாக (சுண்டைக்காய் அளவு) நறுக்கவும். விழுதாக அரைக்க வேண்டியவற்றை அரைத்தெடுக்கவும். வெங்காயம், தக்காளி, உருளைக்கிழங்கை சிறு சதுரங்களாக நறுக்கவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெயைச் சுட வைத்து, தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து, அதில் வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி சேர்த்து வதக்கி, அரைத்த விழுதையும் சேர்த்து பச்சை வாடை போக வதக்கவும் (அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்துக் கொள்ளவும்). அத்துடன் 4 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து, சிறிது உப்பும் சேர்த்து 10 நிமிடத்தில் பனங்கிழங்கை சேர்க்கவும். குருமா சற்று கெட்டியானதும் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு மல்லித்தழை தூவி இறக்கி கால் டீஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழச் சாறை ஊற்றி கலந்து பரிமாறவும்.

உருளைக்கிழங்கு குழம்பு



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 1, சின்ன வெங்காயம் - 10, பூண்டு - 10 பல், தக்காளி - 1, புளி - பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சாம்பார்பொடி - 4 டீஸ்பூன்.

விழுதாக அரைக்க: துருவிய தேங்காய் - 2 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 2, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், வெந்தயம் - 15, பெருங்காயத்தூள் - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி நீளவாட்டில் சற்று கனமான துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பூண்டு + வெங்காயத்தின் தோலை உரித்தெடுக்கவும். தக்காளியை பொடியாக நறுக்கவும். அரைப்பவற்றை அரைத்தெடுக்கவும். புளி + உப்பை 6 டம்ளர் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, கரைத்து, வடிகட்டி, அத்துடன் சாம்பார் பொடியை கலக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயை காயவைத்து தாளிப்பவற்றை தாளித்து பூண்டு + வெங்காயத்தை வதக்கி, பின் தக்காளி + உருளைக்கிழங்கை சேர்த்து வதக்கவும். வதங்கியதும் கரைத்த புளி + சாம்பார்பொடி கலந்த நீரை அதில் ஊற்றி நன்கு கொதித்து சற்று கெட்டியானதும் அரைத்த விழுதை சேர்த்து கொதித்ததும் இறக்கி பரிமாறவும்.

சேனைக்கிழங்கு சிப்ஸ்



தேவையானவை: சேனைக்கிழங்கு (நறுக்கியது) - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒன்றரை கப், கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு.

செய்முறை: சேனைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி சிறு சதுர, மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கவும். பின்னர் தண்ணீரில் நன்கு அலசி நீரை வடிய விடவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் நறுக்கிய வில்லைகளை மொறுமொறுவென வேகவைத்து எடுத்து, சிறிது ஆறியதும் தூள் உப்பு + மிளகாய்தூள் சேர்த்து பிசறவும். கறிவேப்பிலையை எண்ணெயில் பொரித்து அதன் மேல் தூவி பரிமாறவும்.

சேனைக்கிழங்கு கூட்டு



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, நறுக்கிய சேனைக்கிழங்கு - 1 கப், சின்ன வெங்காயம் - 6, பச்சை மிளகாய் - 2, சாம்பார்பொடி - ஒன்றேகால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்தமிளகாய் - 1, எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை தண்ணீர் + மஞ்சள்தூள் சேர்த்து அரைப்பதமாக வேகவைத்துக் கொள்ளவும். சேனைக்கிழங்கை தோல் நீக்கி பட்டாணி அளவு பொடித்துண்டுகளாக நறுக்கி அலசிக்கொள்ளவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி, பச்சை மிளகாயை நடுவில் கீறிக் கொள்ளவும். கிழங்குத் துண்டுகள், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், சாம்பார்பொடி ஆகியவற்றை பருப்புடன் சேர்த்து வேகவிட்டு, உப்பு சேர்த்து, சார்ந்ததும் இறக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு காய்ந்ததும், தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து கூட்டில் சேர்த்து கலக்கி கொதித்ததும் இறக்கவும். இது சாதத்துடனும், சப்பாத்தியுடனும் சாப்பிடுவதற்கு சுவையாக இருக்கும்.

உருளைக்கிழங்கு வெஜிடபிள் வடை



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, சிறிய கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 1, பச்சை பட்டாணி - 2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, பொடியாக நறுக்கிய குடமிளகாய் - 2 டீஸ்பூன், கடலை மாவு - 2 டீஸ்பூன், பச்சரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 கப்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து, உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும். (தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது). கேரட்டை தோல் நீக்கி துருவவும். பீன்ஸ், குடமிளகாய், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கி வாணலியில் 4 ஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டு பட்டாணியுடன் சேர்த்து லேசாக வதக்கி, மசித்த கிழங்குடன் சேர்க்கவும். பச்சரிசி மாவு, கடலை மாவு, காய்கள், மசித்த கிழங்கு, உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தட்டிய வடைகளை அதில் போட்டு வேகவைத்து, சிறிது சிவந்து மொறுமொறுவென வெந்ததும் எடுத்து பரிமாறவும்.

ஆலு மஞ்சூரியன்



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, சோளமாவு - அரை கப், மைதா மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சரிசி மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், கேசரி பவுடர் - 1 சிட்டிகை, சோயா சாஸ் - 1 டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒன்றரை கப்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி, சுண்டு விரல் அளவு நீளம் + கனத்துக்கு துண்டுகளாக நறுக்கி தண்ணீரில் நன்கு அலசி எடுக்கவும். ஒரு அகலமான தட்டில் மைதா, சோளமாவு, பச்சரிசி மாவு, உப்பு, மிளகாய்தூள், இஞ்சி பூண்டு விழுது, கேசரி பவுடர் ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து பின் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளுடன் சேர்த்து பிசறி அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும். பின் வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் பிசறிய உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை (பத்துப்பத்து துண்டுகளாக) போட்டு மொறுமொறுவென வெந்ததும் எடுக்கவும். (அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்துக்

கொள்ளவும்).

பின்னர் வாணலியில் உள்ள எண்ணெயை வடித்துவிட்டு, 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் சிறு சதுரங்களாக நறுக்கிய வெங்காயம் + சிறு வளையங்களாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி, அதில் சோயா சாஸ் சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி, வறுத்து வைத்துள்ள கிழங்குத் துண்டுகளை அதில் கொட்டி மேலும் கிளறி இறக்கி மல்லித்தழை பொடியாக நறுக்கியதைத் தூவவும். அதன் மேல் நறுக்கிய சிறு எலுமிச்சை துண்டை வைத்து அலங்கரித்து பரிமாறலாம்.

லைம் பொட்டேடோ பொடிமாஸ்



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - சிறு துண்டு, தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1, தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து, உதிர்த்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாக நறுக்கவும். இஞ்சியை தோல் நீக்கி துருவிக் கொள்ளவும். உதிர்த்த கிழங்குடன் உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து பிசறவும். வாணலியில் எண்ணெயை சூடு செய்து தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி, பின் பிசறிய கிழங்கை சேர்த்து சூடு வரக் கிளறி, தேங்காய் துருவலையும் தூவி கிளறி இறக்கவும்.

மரவள்ளிக்கிழங்கு சிப்ஸ்



தேவையானவை: பெரிய அளவில் மரவள்ளிக்கிழங்கு - 1, மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப,

எண்ணெய் - 2 கப்.

செய்முறை: கிழங்கின் தோலை நீக்கவும். பின் அவற்றை மெல்லிய தகடுகளாக அரிவாள்மனையில் நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைக்கவும். கிழங்கை 2 அல்லது 3 முறை அதிலிருக்கும் பால் போகுமாறு தண்ணீரில் அலசி எடுத்து நீர் வடிந்ததும் சூடான எண்ணெயில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு சிவந்து விடாமல் பார்த்து, மொறுமொறுவென வேகவைத்து எடுக்கவும். (அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்து வேக வைக்கவும்). சிறிது சூடு ஆறியதும் சிப்ஸின் மேல் மிளகாய்தூள் + உப்பு தூவி குலுக்கிவிடவும். இதை டப்பாக்களில் போட்டு மூடி வைத்தால் தேவைப்படும்போது எடுத்து உபயோகிக்கலாம்.

மரவள்ளிக்கிழங்கு உப்புமா



தேவையானவை: பெரிய மரவள்ளிக்கிழங்கு - 1, இஞ்சித் துருவல் - 1 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்தமிளகாய் - 2.

செய்முறை: மரவள்ளிக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி, சதுரத் துண்டுகளாக நறுக்கி நன்கு தண்ணீரில் அலசி எடுத்து உப்பு சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியின் தோலை நீக்கி துருவிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை நீளமாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, தாளிக்கும் பொருட்களைப் போட்டு, அதில் பச்சை மிளகாய், இஞ்சித் துருவல், கறிவேப்பிலை சேர்த்து கிளறவும். பிறகு வேகவைத்த கிழங்கினையும் சேர்த்து கிழங்கு உடைந்து விடாமல் கிளறி தேங்காய் துருவல் தூவி கரண்டியின் காம்புப் பகுதி கொண்டு கிளறி இறக்கவும். இது கேரளாவில் மிகவும் பிரசித்தமான ஒரு சிற்றுண்டியாகும். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்களுக்கு இது நல்ல சத்தான உணவு.

பொட்டேடோ டொமேட்டோ கட்லட்



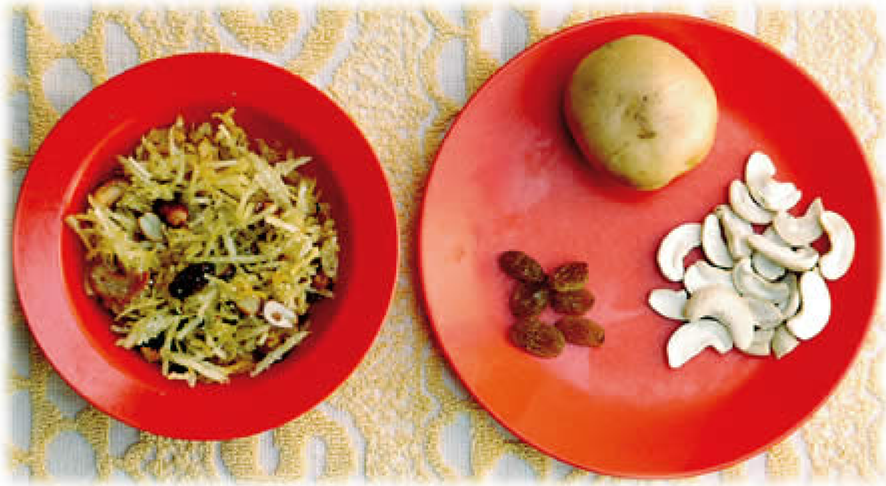
தேவையானவை: தக்காளி (பெரியது) - 3, உருளைக்கிழங்கு - 3, பெரிய வெங்காயம் - 1, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 3 டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

வெளிமாவு தயாரிப்பதற்கு: மைதா மாவு - முக்கால் கப், பச்சரிசி மாவு - கால் கப், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - இரண்டரை கப்.

செய்முறை: தக்காளியைக் கழுவி காம்புப் பகுதியை மெல்லிய தகடாக நறுக்கி எடுத்து கொள்ளவும். பின் தக்காளியின் உள்பகுதியில் உள்ள விதை + நீரை ஸ்பூன் அல்லது கத்தி கொண்டு எடுத்து விடவும். கடலை மாவு + அரிசி மாவு + உப்பு + மிளகாய்தூள் + தண்ணீர் சேர்த்து தோசை மாவு பக்குவத்தில் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து, மசித்து உப்பு + மிளகாய்தூள் சேர்த்து பிசையவும்.

வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கி, அதில் பிசைந்த கிழங்கையும் மல்லித்தழையையும் சேர்த்து சூடு வரக் கிளறி இறக்கி ஆற விடவும். பின்னர் உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை தக்காளியில் நிரப்பவும். நறுக்கி எடுத்த காம்புப் பகுதியில், கரைத்த மாவை தொட்டுத் தடவி ஒட்டி மூடிவிடவும். பின் முழுத்தக்காளியையும் கரைத்த மாவில் அமிழ்த்தி எடுத்து, வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு சூடானதும் அதில் பொரித்தெடுக்கவும். இந்த மூடிதக்காளி கட்லெட்டுக்கு தக்காளி சாஸ், சுவையான ஜோடி.

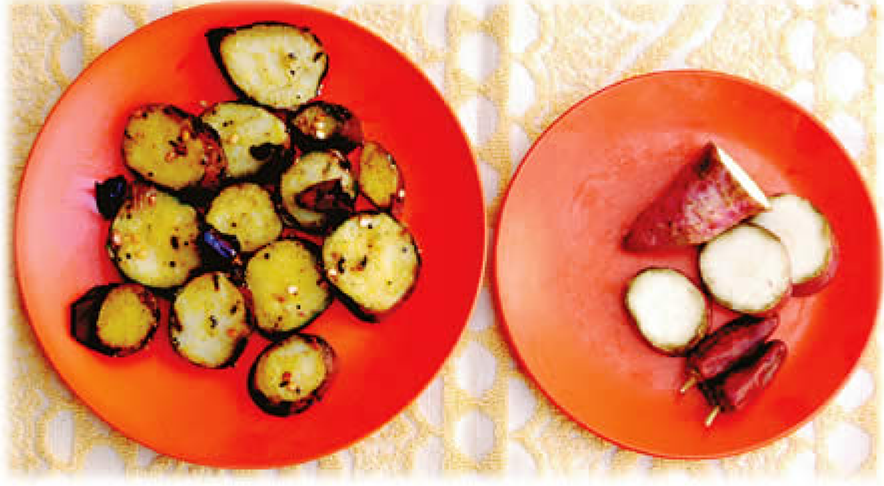
தில்குஷ் மிக்சர்



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, சர்க்கரை - கால் கப், முந்திரிப்பருப்பு - 10, உலர் திராட்சை - 10, வேர்க்கடலை - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒன்றரை கப்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி கழுவிக் கொள்ளவும். பின் ஸ்கிராப்பரில் கிழங்கை பொடியாக துருவிக் கொள்ளவும். முந்திரிப்பருப்பை 2 துண்டுகளாக ஒடித்துக் கொள்ளவும். வேர்க்கடலையின் தோலை நீக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயை சுடவைத்து, காய்ந்த திராட்சை, முந்திரி, வேர்க்கடலை ஆகியவற்றை அதில் சிவக்க வறுத்தெடுக்கவும். பின்னர் அதே எண்ணெயில் துருவிய கிழங்கையும் சிறிது சிறிதாக வெள்ளை நிறமாக மொறுமொறுப்பாக வறுத்தெடுக்கவும். அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்துக்கொள்ளவும். வறுத்தெடுத்த கிழங்கு ஆறியதும் சர்க்கரை, வறுத்த முந்திரி, உலர் திராட்சை, கடலை ஆகியவற்றை கலந்து குலுக்கி எடுத்து டப்பாவில் போட்டு வைக்கவும். தில்குஷ் மிக்சர் ரெடி. குழந்தைகளின் மனதைக் கொள்ளைகொள்ளும் மாலை நேர ஸ்நாக்ஸ் இது.

சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு பொரியல்



தேவையானவை: ரோஸ் நிற சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு - 3 (நடுத்தர சைஸ்), பொரி அரிசி மாவு - 1 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, உப்பு - 1 சிட்டிகை, சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கிழங்கை மண் போகக் கழுவி, தோலுடன் சற்று கனமான வளையங்களாக நறுக்கி தண்ணீர், உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து குழைந்து விடாமல் கவனமாக வேகவைத்தெடுத்து தண்ணீரை வடித்துவிடவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்து, கிழங்கையும் சேர்த்து கிளறி சூடாகப் எடுத்து பரிமாறவும்.

உருளைக்கிழங்கு போண்டா



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 10, பெரிய வெங்காயம் - 2, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், தூள்

உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - இரண்டரை கப்.

வெளிமாவு தயாரிக்க: பச்சரிசி - 1 கப், உளுத்தம் பருப்பு - முக்கால் கப், உப்பு - தேவைக் கேற்ப.

செய்முறை: பச்சரிசி + உளுத்தம்பருப்பை கழுவி 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து ஒன்றாக சேர்த்து, தோசை மாவு பதத்துக்கு ஆட்டி உப்பு சேர்க்கவும். உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து, நன்கு பிசைந்து அதில் மிளகாய்தூள், உப்பு கலந்து பிசையவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கி அதில் உருளை மசாலாவையும் சேர்த்து சூடு வரக் கிளறி இறக்கி ஆறவிடவும்.

ஆறியதும் சிறு உருண்டை களாக உருட்டிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காய வைத்து, உருட்டிய உருண்டை களை ஆட்டிவைத்துள்ள மாவில் போட்டு எடுத்து எண்ணெயில் சிவக்க பொரித் தெடுக்கவும். இது அருமையான மாலை நேரச் சிற்றுண்டி. தேங்காய் சட்னி இதற்கு சூப்பர் காம்பினேஷன்.

உருளைக்கிழங்கு மசாலா சிப்ஸ்



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், பச்சரிசி மாவு - 4 டீஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, வெறும் வாணலியில் பொரித்த வெள்ளை எள் - அரை டீஸ்பூன், பாயச பவுடர் - அரை சிட்டிகை, எண்ணெய் - ஒன்றரை கப்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி, கழுவி, பின் பெரிய கண் உடைய ஸ்கிராப்பரில் நீளவாட்டில் மெல்லிய தகடுகளாக சீவிக் கொள்ளவும். மிளகாய்தூள், உப்பு, பச்சரிசி மாவு, எள் ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து சிறிது நீர் தெளித்து, உருளைக்கிழங்குடன் பிசறவும். பின்னர் வாணலியில் எண்ணெயை சுடவைத்து நன்கு சூடானதும் பிசறிய கிழங்குத் துண்டுகளை சிறிது சிறிதாக எடுத்து எண்ணெயில் உதிர்த்துவிட்டு ரோஸ்டாக பொரித் தெடுக்கவும். விருந்துகளில் பரிமாறினால், முதலிடம் பெறும் அயிட்டம் இது.

கருணைக்கிழங்கு குழம்பு



தேவையானவை: கருணைக்கிழங்கு - 3, பூண்டு - 10 பல், சின்ன வெங்காயம் - 10, புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சாம்பார்பொடி - 3 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, துவரம்பருப்பு வேகவைத்த நீர் மட்டும் - கால் கப்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கருணைக்கிழங்கை தோலுடன், நன்கு கழுவி, குக்கரில் 2 விசில் சத்தம் வரும்வரை வைத்து வேகவைத்துக்கொண்டு நீரை வடித்து விட்டு தோலை உரித்தெடுக்கவும். அதை சற்று கனமான வளையங்களாக நறுக்கவும். பூண்டு, வெங்காயத்தை தோல் உரித்துக் கொள்ளவும். புளி + உப்பை 6 டம்ளர் தண்ணீரில் ஊற வைத்து கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதில் சாம்பார்பொடி + மஞ்சள்தூள் கலக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி தாளிதங்களை போட்டு தாளித்து, சிவந்ததும் பூண்டு + வெங்காயம் + கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி, பின் அதில் நறுக்கிய கிழங்கையும் சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி, கரைத்த புளி + சாம்பார்பொடி கரைசலை ஊற்றி கொதிக்க விடவும். பருப்புத் தண்ணீரையும் சேர்க்கவும். குழம்பு கெட்டியாகி எண்ணெய் மேலே மிதந்து வரும் சமயம் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடவும். சாதத்தில் கொஞ்சமே போட்டுப் பிசறி சாப்பிட்டாலும், சுவையும் மணமும் சுண்டி இழுக்கும்.

சேனைக்கிழங்கு மசாலா



தேவையானவை: நறுக்கிய சேனைக்கிழங்கு - 1 கப், தக்காளி - 1, பூண்டு - 6 பல், பெரிய வெங்காயம் - 1.

விழுதாக அரைப்பதற்கு: காய்ந்த மிளகாய் - 8, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 1 பல், சீரகம் - கால்

டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, துருவிய தேங்காய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், பட்டை - 1 சிறிய துண்டு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சேனைக்கிழங்கை தோல் நீக்கி சிறு சதுரங்களாக நறுக்கி மண் போக அலசி, உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து, நீரை வடித்து விடவும். தக்காளியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். வெங்காயத்தை நீளவாட்டில் நறுக்கவும். அரைப்ப வற்றை அரைத்தெடுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து பூண்டு + வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி, பின் தக்காளி சேர்த்து வதக்கி, அரைத்த மசாலாவையும் சேர்த்து சிறிது கிளறவும். பின்னர் வேக வைத்த கிழங்கு + சிறிது தூள் உப்பு சேர்த்து வதக்கி வெந்ததும் எடுத்து பரிமாறவும். (இது சற்று தளர்வாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்)

வள்ளிக்கிழங்கு கூட்டு



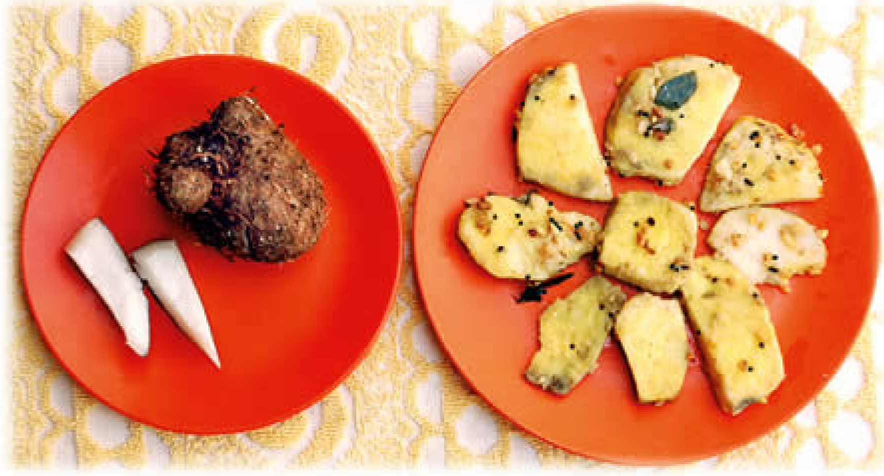
தேவையானவை: நடுத்தர அளவு வள்ளிக்கிழங்கு - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, துருவிய தேங்காய் - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, சாம்பார்பொடி - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிப்பதற்கு: எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் + தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு வேகவைத்துக் கொள்ளவும். வள்ளிக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி சதுரத் துண்டுகளாக (பட்டாணி அளவு) நறுக்கி அலசி எடுக்கவும். வெங்காயத்தை பொடியாகவும், பச்சை மிளகாயை நடுவில் கீறியும் வைத்துக்கொள்ளவும்.

வேகவைத்த பருப்புடன் கிழங்கு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், சாம்பார்பொடி சேர்த்து காயை வேகவிடவும். கிழங்கு வெந்ததும் உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். 5 நிமிடங்கள் கழித்து வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து அதில் ஊற்றி கலக்கி துருவிய தேங்காயையும் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

வள்ளிக்கிழங்கு பொரியல்



தேவையானவை: நடுத்தர அளவில் வள்ளிக்கிழங்கு - 3, மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, துருவிய தேங்காய் - 4 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3-லிருந்து 4, கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு.

செய்முறை: வள்ளிக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி சற்று கனமான வளையத் துண்டுகளாக நறுக்கி தண்ணீர் + மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வெந்ததும் உப்பு சேர்க்கவும். 5 நிமிடங்கள் கழித்து இறக்கி நீரை வடித்துவிட்டு, வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து அதில் வேகவைத்த கிழங்குத் துண்டுகளையும் சேர்த்து கிளறி, அதன் மேல் தேங்காய் துருவலைத் தூவி கிளறி சூடானதும் இறக்கவும்.

மினி ஆலு மசாலா



தேவையானவை: சின்ன உருளைக்கிழங்கு - 12, பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 1, பட்டை - சிறிது, ஏலக்காய் - 1, கிராம்பு - 1 (மூன்றும் சேர்ந்து பொடித்தது) - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, வேகவைத்த சின்ன உருளை - 2, மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், புளி - அரை நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - கால் டம்ளர், பொடித்த வெல்லம் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து இரண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தையும், தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கவும். பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு மூன்றையும் சேர்த்து பொடித்த பொடி, சீரகம், மஞ்சள்தூள், வேகவைத்த 2 உருளைக்கிழங்கு (தோல் உரித்தது), வெங்காயம் ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்தெடுக்கவும். புளி + உப்பை 1 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து கரைத்து வடிகட்டி வெல்லம் சேர்த்து கரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் அரைத்த விழுதை சேர்த்து பச்சை வாடை போக

வதக்கி, தக்காளியையும் சேர்த்து உருத்தெரியாமல் வதக்கவும். பின் மிளகாய்தூள் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் கிளறி பிறகு புளிக் கரைசலை விட்டு கொதிக்கவிடவும். வேகவைத்த கிழங்கை அத்துடன் சேர்த்து கிளறி சற்று கெட்டியானதும் இறக்கி, பொடியாக அரிந்த வெங்காயம் + மல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும். இது சப்பாத்தி, பரோட்டா ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ற சைட்-டிஷ் ஆகும்.

உருளைக்கிழங்கு-தேங்காய்ப்பால் சொதி



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, முருங்கைக்காய் (சிறியதாக) - 1, பச்சை மிளகாய் - 7, வறுத்த பாசிப்பருப்பு - கால் கப், தேங்காய் - 1 மூடி, எலுமிச்சம்பழம் - பாதி மூடி, மல்லித்தழை நறுக்கியது - 3 டீஸ்பூன், இஞ்சி - சிறு துண்டு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு.

செய்முறை: தேங்காயைத் துருவி மிக்ஸியில் போட்டு முதல், இரண்டாம், மூன்றாம் பால் என வடிகட்டி எடுக்கவும். முதல் பால் ஒரு டம்ளரை தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். பாசிப்பருப்பை வறுத்து மலர வேகவைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கையும், முருங்கைக்காயையும் நீளவாட்டில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். சிறிது இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் + சீரகத்தை உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். காயை மூன்றாம் பாலில் வேகவிடவும். காய் வெந்ததும் இரண்டாம் பால், வெந்த பாசிப்பருப்பு, அரைத்த விழுது சேர்த்து வேகவிடவும்.

சற்று கெட்டியானதும் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு தாளித்து, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி அத்துடன் சேர்க்கவும். எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து சிறிது கெட்டியானதும் முதல் பாலை விட்டு நுரை கூடியதும் (கொதிக்கக் கூடாது) இறக்கி எலுமிச்சம்பழச்சாறு பிழிந்து கலக்கிவிடவும்.

உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட்



தேவையானவை: பெரிய உருளைக் கிழங்கு - 3.

அரைப்பதற்கு: மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 1 டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 1 பல், பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் கப், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளையை தோலுடன் கழுவி, நீளவாட்டில் சற்று கனமான துண்டுகளாக நறுக்கவும். அதில் அரைத்தவற்றை பிசறவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு தாளித்து அதில் பிசறிய துண்டுகளை போட்டு நன்கு சுருள வேகவைத்து எடுக்கவும் (இது பார்ப்பதற்கு ஃபிஷ் ஃப்ரை மாதிரி இருக்கும்). அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்து வேக வைக்கவும்.

சிறுகிழங்கு ரோஸ்ட்



தேவையானவை: சிறுகிழங்கு - கால் கிலோ.

அரைப்பதற்கு: காய்ந்த மிளகாய் - 7 லிருந்து 8, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, சின்ன வெங்காயம் - 2.

பிசறுவதற்கு: பச்சரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

பொரிக்க: எண்ணெய் - ஒன்றரை கப்

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும். சிறுகிழங்கை மண் போகக் கழுவி குக்கரில் 10 நிமிடங்கள் வேகவைத்து, தோலை உரித்து நான்காக நறுக்கவும். அரைத்த விழுதையும் அரிசி மாவு, உப்பையும் கிழங்கு துண்டுகளில் சேர்த்துப் பிசறவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் அதில் மொறுமொறுவென பொரித்து எடுக்கவும்.

சேப்பங்கிழங்கு மசாலா



தேவையானவை: சேப்பங்கிழங்கு - 15, பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 10 பல், மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேப்பங்கிழங்கை கழுவி வேகவைத்து தோலை நீக்கவும். பின் அதை சற்று கனமான வளையங்களாக நறுக்கவும். பூண்டை தோல் உரித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை தோல் நீக்கி நீளவாட்டில் மெல்லிய தகடுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் தாளிப்பவற்றைப் போட்டு, வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வதக்கி, மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து கிளறவும். பின்னர் வேகவைத்த கிழங்குத் துண்டுகளையும் சேர்த்து நன்கு சுருள வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

உருளைக்கிழங்கு கட்லட்



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 3, பெரிய வெங்காயம் - 1, நறுக்கிய மல்லித்தழை - கால் கப், மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மைதா மாவு - 1 டீஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை பொடித்தது - அரை கப், எண்ணெய் - 2 கப்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து மசித்து மல்லித்தழை, மிளகாய்தூள், தூள்உப்பு சேர்த்து பிசையவும். வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டு பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கி, அதில் மசாலாவையும் போட்டு சூடு வரக் கிளறி ஆற வைக்கவும்.

மைதாவை ஒரு கரண்டி நீர் விட்டு கரைத்து கொள்ளவும். மசாலாவை வேண்டிய வடிவில் செய்து, கரைத்த மாவில் நனைத்து பொட்டுக்கடலை மாவில் புரட்டி வாணலியில் எண்ணெயை சுடவைத்து நன்கு சூடானதும்

அதில் போட்டு பொரித்தெடுக்கவும்.

சேப்பங்கிழங்கு மோர்க்குழம்பு



தேவையானவை: சேப்பங்கிழங்கு - 5-லிருந்து 6, சின்ன வெங்காயம் - 10.

விழுதாக அரைப்பதற்கு: தேங்காய் - 4 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 7-லிருந்து 8, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, ஊறவைத்த பச்சரிசி + கடலைப்பருப்பு - தலா 1 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: எ ண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன், மிளகு - 10, வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, கெட்டி மோர் - ஒன்றரை கப் (தேவைப்பட்டால் மஞ்சள்தூள் 1 சிட்டிகை சேர்க்கலாம்)

செய்முறை: சேப்பங்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து நீளவாட்டில் நறுக்கவும். அரைப்பவற்றை அரைத்தெடுக்கவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். சட்டியில் எண்ணெய் விட்டு தாளித்து, சிவந்ததும் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி கிழங்கையும் சேர்த்து கிளறவும். கடைந்த கெட்டி மோரில் உப்பையும் அரைத்த விழுதையும் கலந்து, வதக்கியதில் ஊற்றி நன்றாக கலக்கி விடவும். அனைத்தும் ஒன்று சேர்ந்து நுரை கூடி வரும்போது இறக்கி விடவும். (மோர் குழம்பை கொதிக்க விடக்கூடாது).

பொட்டேடோ சாப்ஸ்



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, துருவிய தேங்காய் - அரை கப், மிளகாய் - 10, பூண்டு - 2 பல், பெரிய வெங்காயம் - 2, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை தோல் நீக்கி சற்று கனமான வளையங்களாக நறுக்கவும். தேங்காய், பூண்டு, வெங்காயம், மிளகாய், சோம்பு, உப்பு இவற்றை விழுதாக அரைக்கவும். உருளையை அரைப்பதமாக உப்பு சேர்த்து வேகவைக்கவும். பின் அரைத்ததை கிழங்கின் இருபுறமும் நன்கு தடவவும். அடுப்பில் தோசைக்கல்லை சூடு செய்து அதில் 4 அல்லது 5 துண்டுகளாக பரப்பி அதைச் சுற்றி எண்ணெய் விட்டு ஒருபுறம் வெந்ததும், மறுபுறமும் திருப்பிவிட்டு ரோஸ்டாக வேகவைத்து எடுக்கவும். இவ்வாறு எல்லாத் துண்டுகளையும் வேகவைத்து எடுக்கவும். சூடான சாப்ஸ் ரெடி.

கருணைக்கிழங்கு லைம் மசியல்



தேவையானவை: கருணைக்கிழங்கு - 4 (நடுத்தர அளவு), பெரிய வெங்காயம் - 1, எலுமிச்சம்பழம் - பாதி மூடி, பச்சை மிளகாய் - 4, மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - சிறிது, கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, எண்ணெய் - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 1.

செய்முறை: கருணைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோல் உரித்து மசிக்கவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாக நறுக்கவும். எலுமிச்சம்பழத்துடன் மஞ்சள் தூள், 1 டம்ளர் தண்ணீர் கலந்து, அதில் மசித்த கிழங்கை சேர்க்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு தாளிப்பவற்றை தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் வதக்கி கரைத்த கிழங்கு மசாலாவை அதில் ஊற்றி உப்பு சேர்த்து நன்கு வேகவிடவும். கிழங்கு வெந்து அடிப்பிடிக்காமல் சுருள வெந்ததும் இறக்கி பரிமாறவும். செட்டிநாட்டில் மிக பிரபலமான அயிட்டம் இது.

சேப்பங்கிழங்கு ரோஸ்ட்



தேவையானவை: சேப்பங்கிழங்கு - 15, மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 கப், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேப்பங்கிழங்கை வேகவைத்து நீரை வடித்து விடவும். பின் தோலை நீக்கி, நீளவாட்டில் நான்காக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், இந்தக் கிழங்குத் துண்டுகளை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து அரைவேக்காடாக பொரித்தெடுக்கவும். பின் எண்ணெயை வடித்துவிட்டு, வாணலியில் 4 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, தாளிதங்களைப் போட்டு தாளித்து வறுத்த கிழங்கு, தூள் உப்பு, மிளகாய்தூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து மொறுமொறுப்பாக வேக வைத்து எடுக்கவும்.